

産後ママのためのカラダケア

こんなお悩み、ありませんか？

子どもを抱っこすると
腰が痛い

体型を戻したい

尿漏れを治したい

自分の体をケアしたいけれど
どこに行けば良いかわからない



改善に向け、

リハビリの専門家である理学療法士がお手伝いします！

①産前産後のママの
カラダの変化について
解説！



②痛みや尿漏れ改善、
体型戻しに役立つ運動を
一緒に実践！



③抱っこなど、育児姿勢で
注意すべきポイントを
アドバイス！



日時

2024年10月6日(日) 10:30~11:30

場所

相澤健康スポーツ医科学センター JAMS (裏面地図参照)

対象

ママ(産後1ヶ月健診以降~産後3年程度の方)

申込
方法

右記QRコードからお申し込みください。



申込
メ切

2024年10月3日(木) 定員12名まで

【その他】

- ・当日は動きやすい服装でお越しください(ヨガマットに横になるため)。
- ・託児は対応していません。お子様と一緒にご参加いただくことは可能です。
- ・お子様とご家族の待合スペース、おむつ交換・授乳スペースがあります。
- ・ママとお子様へお菓子と飲み物のプレゼントがあります。
- ・感染対策のためマスクの着用をお願いいたします。
- ・体調不良の際は無理をせず、下記へご連絡ください。

<駐車場に関するお願い>

- ・お車のご駐車は、相澤病院の駐車場を必ずご利用ください。フォーラム本庄の前・横の駐車場にお車を駐車しないようお願いいたします。
- ・第1駐車場、第2駐車場の南側のみのため駐車台数に限りがありますのでご了承ください。
- ・当日は駐車券をお持ち下さい。無料券をお渡しします。

